

Referência completa deste trabalho:

Gomes, A.R. (2011). A iniciação e formação desportiva e o desenvolvimento psicológico de crianças e jovens. In A.A. Machado & A.R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 19-48). Várzea Paulista: Editora Fontoura.

Disponível em <http://www.editorafontoura.com.br/editora/produtos/psicologia-do-esporte-da-escola-a-competicao.htm>

A Iniciação e Formação Desportiva e o Desenvolvimento Psicológico de Crianças e Jovens

A. Rui Gomes

Universidade do Minho. Escola de Psicologia. Braga. Portugal

(rgomes@psi.uminho.pt)

Introdução

A integração de crianças e jovens em contextos desportivos organizados e o tipo de experiências que lhes são proporcionadas em termos formativos, representam um tema de interesse por parte das ciências do desporto, procurando-se observar a forma como o desporto é estruturado e o impacto produzido na percepção de competência pessoal e atlética dos praticantes. Em termos gerais, aquilo que é reconhecido e assumido como desejável pelos diversos agentes desportivos (ex: treinadores, professores, dirigentes, pais, etc.) é que os mais novos possam avaliar as actividades como algo de benéfico e positivo, tendo a oportunidade de competir (e não apenas de ver os outros a jogar); de lutar para alcançar os seus objectivos (e não apenas tentar atingir as metas formuladas pelos adultos); e, naturalmente, divertir-se e experienciar emoções positivas (e não apenas fazer com que terceiros se sintam bem) (Martens, 1996; Martens, Christina, Harvey, & Sharkey, 1981; Orlick & Zitzelsberger, 1996). Do ponto de vista prático, estes objectivos implicam identificar os princípios base e as “metas” a atingir na orientação e definição dos programas desportivos, tendo sempre como guia principal o pressuposto de que esta actividade deve representar uma experiência

agradável e saudável, promovendo-se o desenvolvimento e crescimento dos jovens, não só enquanto atletas mas também como pessoas (Gomes, 1997).

No entanto, a realidade existente na formação desportiva leva-nos a considerar um vasto conjunto de situações e problemas que afectam esta perspectiva “centrada no bem-estar da criança”, sobrevalorizando-se uma filosofia antagónica vulgarmente conhecida como “ganhar não é o mais importante, é a única coisa que interessa!”. A título de exemplo, todos conhecemos atletas que não suportam a pressão exercida pelos treinadores, que insistem frequentemente em práticas de treino extremamente exigentes e claramente orientadas para a preparação das várias competições a realizar, bem como praticantes que se queixam do facto dos responsáveis se descontrolarem e punirem de forma abusiva os falhanços e erros cometidos nas provas. Por vezes, este tipo de práticas negativas são justificadas pelos técnicos devido às atitudes dos dirigentes, que lhes “acenam”, no início da época desportiva, com projectos de trabalho “diferentes e inovadores” garantindo que no clube interessa fundamentalmente “trabalhar na formação de jovens atletas para serem melhores pessoas e, se possível, futuros profissionais do clube” mas que, com o decorrer das provas e a eventual falta de resultados desportivos, os pressionam (directa ou indirectamente) levando-os a ceder na tentação de alcançar o mais rapidamente possível o sucesso desportivo.

A estas fontes de pressão juntam-se frequentemente os familiares dos atletas, que vêem no desporto e nos resultados obtidos uma forma de realização e promoção pessoal ou, em situações mais questionáveis, a

possibilidade de obterem ganhos ou benefícios materiais dificilmente alcançáveis de outro modo.

Tendo por base estes aspectos, pretendemos organizar este capítulo em três partes distintas, começando pela descrição das principais vantagens e benefícios da prática desportiva, passando depois para uma reflexão acerca dos objectivos e metas do desporto juvenil e terminando com a apresentação de algumas implicações práticas para o trabalho dos treinadores.

Benefícios e riscos da prática desportiva

Em termos gerais, é frequente associar o desporto a um conjunto diferenciado de vantagens que podem ser agrupadas em dois grandes domínios. Em primeiro lugar, ao nível físico, através da aprendizagem de competências desportivas, da melhoria da saúde e forma física e da prevenção de doenças, como os problemas coronários, a osteoporose, a diabetes, a obesidade, etc. (Brown & Brown, 1996; Pangrazi, 2000). Em segundo lugar, ao nível psicossocial, é habitual relacionar o exercício físico com o desenvolvimento de capacidades de liderança e iniciativa, de autodisciplina e independência, da autoconfiança e auto-estima, do respeito pela autoridade, da competitividade, cooperação e amizade e do desenvolvimento moral, através do reconhecimento e aceitação de regras e comportamentos próprios do desporto em causa (Brustad, 1993; Coakley, 1993; Hausembles & Downs, 2001; Lemyre, Roberts, & Ommundsen, 2002; Moran & Weiss, 2006; Smith & Smoll, 1996a; Smith, Ullrich-French, Walker II, & Hurley, 2006; Tremayne & Tremayne, 2004). Seguindo esta linha de investigação, Brown (1992) refere os seguintes benefícios dos programas desportivos para estas faixas etárias: i)

desenvolvimento de competências específicas da modalidade em causa; ii) aperfeiçoamento das capacidades e forma física; iii) aprendizagem de técnicas e métodos que podem não só melhorar o rendimento desportivo mas também a própria saúde; iv) início de estilos de vida caracterizados pela prática regular do desporto e do exercício físico; v) desenvolvimento de uma auto-imagem realista e positiva; vi) respeito pelas regras e normas enquanto meios facilitadores da aprendizagem e do “fair play”; vii) oportunidade para o divertimento e convívio com outras pessoas; e, por último, viii) desenvolvimento de competências positivas ao nível pessoal, social e psicológico, nomeadamente, em termos da auto-estima, autodisciplina, trabalho em equipa, formulação de objectivos e capacidade de auto-controle.

No entanto, a simples participação em contextos desportivos organizados não significa automaticamente bons resultados em todos estes domínios (Petitpas, Cornelius, Van Raalte, & Jones, 2005; Smith & Smoll, 1997). Para estes efeitos ocorrerem, devemos analisar a forma como o desporto é entendido e organizado ao nível social e competitivo, sendo fundamental a formação dos adultos (ex: professores de educação física, treinadores, dirigentes, pais, etc.) em três grandes domínios: i) conhecimento acerca das especificidades e diferenças do desporto infantil e juvenil relativamente ao desporto de alta competição; ii) sensibilização e formação acerca dos princípios gerais e básicos do funcionamento psicológico das crianças e jovens, nomeadamente ao nível da psicologia da iniciação e formação desportiva; e iii) formação técnica e científica sobre as metodologias e técnicas de orientação e estruturação dos programas de desporto para estas idades.

Se estas condições forem deturpadas ou simplesmente não ocorrerem, aumenta a probabilidade das actividades não proporcionarem experiências positivas e de prazer aos participantes. Entramos, então, no “reverso da medalha” deste tema, caracterizado pelos riscos e consequências negativas da participação em contextos desportivos organizados. Os resultados das investigações realizadas neste domínio, permitem-nos agrupar as potenciais desvantagens em três grandes áreas (ver Côté & Hay, 2002; Eklund & Cresswell, 2007; Gomes, 1997; Heellstedt, 1988; Streat, 1995; Stuart, 2003; Tremayne & Tremayne, 2004). Em primeiro lugar, na baixa auto-estima dos praticantes, existindo estudos sobre stresse competitivo que indicam o facto destes se preocuparem frequentemente com a forma como os pais, os treinadores, os amigos e os colegas de equipa avaliam o seu rendimento desportivo. Isto significa que aqueles que recebem “feedback” depreciativo destas pessoas tendem a desenvolver uma auto-estima baixa, sentindo-se incompetentes e insatisfeitos na modalidade praticada, o que pode, nalguns casos, levar ao abandono do desporto. O segundo domínio negativo, prende-se com o desenvolvimento de comportamentos agressivos, pois em muitos desportos a “linha” que separa as acções violentas daquelas que são apropriadas, e permitidas pelas regras, é pouco clara ou difícil de definir (ex: em modalidades como o andebol ou futebol o contacto físico é permitido pelas regras). Quando os treinadores não indicam claramente o limite que separa ambos os comportamentos ou não afirmam que reprovam uns e aprovam outros, podem contribuir para o sentimento de que todos os meios a utilizar são adequados e lícitos, principalmente quando o objectivo principal da equipa é ganhar. A terceira fonte de problemas prende-se com a ansiedade excessiva,

sendo comuns os casos de atletas que experienciam níveis exagerados de mal-estar devido à demasiada pressão exercida pelos adultos antes, durante e após a competição. Esta situação pode levar ao desenvolvimento do chamado “stress competitivo”, que apresenta como causas mais frequentes a exposição a avaliações desfavoráveis por parte dos outros acerca da forma como se está a “render” na competição, os sentimentos de incapacidade e fracasso e as lesões ou medo de novas lesões.

Para além destas três áreas, Brown (1992) discriminou ainda mais as áreas de risco, sugerindo um maior número de situações e problemas: i) o desenvolvimento de capacidades físicas incorrectas ou imperfeitas; ii) o risco de lesões, doenças e a diminuição da forma física; iii) a aprendizagem de regras ou estratégias de jogo erradas ou inadequadas; iv) a aprendizagem defeituosa de técnicas de manutenção e de promoção da forma física; v) o desenvolvimento de uma auto-imagem negativa ou irrealista; vi) o evitamento ou mal-estar na futura participação em actividades desportivas; vii) a aprendizagem de formas ou meios desonestos para ganhar; viii) a demonstração de comportamentos anti-sociais; ix) o desenvolvimento de sentimentos de medo relativamente ao errar ou falhar e, por fim, x) a perda de tempo em actividades pouco proveitosas que podia ser melhor utilizado noutras tarefas.

Motivação para a prática e abandono desportivo

O estudo das razões que motivam os mais novos a praticar e a abandonar o desporto tem vindo a reforçar a ideia de que não existe apenas um factor explicativo para estes dois fenómenos. Este aspecto reveste-se de

particular importância, pois existe ainda no senso comum a ideia de que os bons ou maus resultados desportivos representarem uma condição estruturadora da vontade dos jovens iniciarem e cessarem a actividade desportiva. No entanto, é bastante comum auscultarmos por parte dos atletas a ideia de que gostam de fazer uma determinada modalidade devido a um conjunto alargado de razões, representando o carácter divertido e lúdico dessa actividade uma das mais fortes condições para o sucesso dos programas desportivos.

Para além deste aspecto, os dados da investigação acerca dos motivos para a prática desportiva têm vindo a salientar outros factores, desde a melhoria de capacidades, o fazer algo em que se é bom, o prazer de competir e ganhar, a manutenção da forma física, o fazer parte de uma equipa e o poder vir a atingir níveis de rendimento mais elevados (ver Brustad, 1993; Côté & Hay, 2002; Cruz, 1996; Ewing & Seefeldt, 1996; Gill, Gross, & Huddleston, 1983; Gould & Petlichkoff, 1988; Matos & Cruz, 1997; Petlichkoff, 1993; Weinberg & Gould, 2007). Pelo lado inverso, as causas do abandono também são variadas, nomeadamente, o interesse por outras actividades, a falta de divertimento e o aborrecimento, as poucas oportunidades para jogar/competir, o pouco sucesso e êxito desportivo, a baixa motivação, o reforço negativo e a crítica constante por parte dos treinadores, a ênfase excessiva nos resultados desportivos, o stresse psicológico da competição, as diferenças individuais de maturação física, a excessiva organização existente no desporto e as cargas elevadas de treino (ver Burton & Martens, 1986; Côté & Hay, 2002; Gould, 1987; Gould, Feltz, Horn, & Weiss, 1982; Martens, 1980; Klint & Weiss, 1986;

Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Treasure, 2003; Pooley, 1980; Wiese-Bjornstal, LaVoi, & Omli, 2009).

Numa tentativa de organizar conceptualmente estas duas áreas da investigação, Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt e Keeler (1993) propuseram o modelo de comprometimento desportivo, descrevendo cinco domínios potencialmente geradores de maior adesão ao desporto por parte dos jovens: i) o grau de divertimento decorrente da prática da modalidade em causa; ii) as alternativas de envolvimento em outras actividades além das de carácter desportivo; iii) o investimento pessoal do jovem no desporto, expresso em termos do tempo, esforço e recursos financeiros; iv) a pressão social exercida sobre o jovem para praticar desporto; e v) as oportunidades de envolvimento que são oferecidas ao jovem pelo facto de ser praticante, nomeadamente a possibilidade de aperfeiçoar as suas capacidades desportivas, estar com os amigos e poder melhorar a sua forma física. Assim sendo, de acordo com este modelo, o comprometimento desportivo poderá ser entendido pela conjugação dos vários factores, sendo fundamental que o atleta experiencie prazer na modalidade praticada (sendo esta uma das principais razões enunciadas anteriormente para se fazer desporto), não possua outras alternativas mais interessantes para ocupar o tempo, invista do ponto de vista pessoal nessa actividade, exista algum grau de pressão externa ao atleta para a prática desportiva e, por fim, que esta mesma actividade proporcione aspectos positivos ao jovem. Como facilmente se perceberá, as razões para o abandono desportivo podem resultar de problemas em qualquer um destes domínios, sendo necessário observar o que poderá ter falhado em cada caso em concreto (ex: perda de prazer na modalidade, baixo sentimento de

competência, gosto por outras actividades, etc.). Também daqui decorre a explicação para o facto de existirem cada vez mais dificuldades em recrutar atletas para o desporto juvenil, uma vez que a concorrência de outras actividades, como os jogos de vídeo por exemplo, podem ser geradoras de maior prazer e divertimento a curto prazo. De facto, por vezes, torna-se mais fácil para uma criança ter acesso a um jogo de computador (oportunidade) e obter uma maior percepção de competência nessa situação do que envolver-se em actividades desportivas.

Em termos práticos este modelo também apresenta algumas implicações para o trabalho dos treinadores. Desde logo, o grau de competência e prazer dos atletas nos treinos e competições torna-se fundamental, principalmente se os responsáveis técnicos quiserem competir com outras áreas onde os níveis de divertimento podem ser obtidos muito mais facilmente (ex: ver televisão). Em segundo lugar, devem procurar envolver os pais e amigos dos atletas no desporto, de modo a que estes possam funcionar como figuras de apoio e incentivo à prática desportiva, sendo contraproducente a atitude de muitos técnicos em excluí-los de tudo quanto diga respeito ao treino e à competição. Por último, é essencial que o jovem possa ter um papel importante no processo de tomada de decisão, uma vez que isso acabará por reforçar o sentimento de envolvimento e investimento na modalidade.

Independentemente da orientação teórica seguida e das possíveis implicações para o trabalho dos treinadores, os dados obtidos acerca da motivação para a prática e abandono desportivo reforçam alguns aspectos importantes. Por um lado, não é evidente que o querer ganhar e ser melhor que os outros sejam as principais razões das crianças e jovens para optarem

pela prática desportiva. Ao invés, são os aspectos lúdicos, sociais e atléticos que tendem a reunir o maior número de preferências, podendo assim questionar-se até que ponto a actual organização do sistema desportivo contempla verdadeiramente estas fontes de prazer e satisfação. Por outro lado, constata-se que as diferenças entre aquilo que o jovem espera do desporto e aquilo que lhe é proporcionado (ex: excessiva valorização dos resultados, fracassos desportivos, relação negativa com o treinador, etc.) assume-se como um aspecto essencial na compreensão do abandono desportivo. Uma vez mais, esta evidência da investigação deve merecer a atenção por parte dos agentes desportivos, pois nem sempre as experiências desportivas oferecidas aos jovens apresentam uma qualidade suficiente para os motivar a continuarem a praticar uma determinada modalidade. No seu conjunto, estes dados reforçam igualmente a necessidade de uma reflexão acerca daquilo que deverá ser pretendido com o desporto juvenil, tema que passamos a abordar.

Objectivos e metas do desporto juvenil

Uma das principais áreas de estudo sobre o desporto juvenil relaciona-se com a análise dos princípios e orientações que podem estar subjacentes aos programas destinados às crianças e jovens. Apesar de existir grande consenso no plano teórico relativamente aos “objectivos do desporto juvenil”, a verdade é que continuamos a assistir a divergências entre aquilo que se diz pretender alcançar e as atitudes, comportamentos e actividades realmente demonstradas para implementar esses mesmos objectivos.

A filosofia e princípios do treinador

Sendo o treinador o responsável pela implementação dos programas desportivos, torna-se muito importante avaliar quais as metas que ele pretende alcançar para os seus atletas e respectivas equipas desportivas. Em termos gerais, podemos considerar que a “filosofia” ou orientação seguida pelo técnico pode dividir-se em três grandes domínios. Em primeiro lugar, pode ser assumido claramente que aquilo que mais interessa é a obtenção de resultados desportivos tentando-se, por isso, motivar os atletas em função dos ganhos pessoais e colectivos que podem conquistar ao darem o seu máximo nas competições. É frequente neste tipo de lógica a utilização de diversos tipos de prémios e reforços, tais como, os elogios e atenção aos “melhores” jogadores, os equipamentos e materiais desportivos, os “símbolos” ou “recordações” do clube, ou mesmo dinheiro, não só para os elementos com maiores índices de rendimento, mas também para a própria equipa quando surgem os resultados pretendidos. Uma segunda tendência refere-se à importância atribuída à promoção de experiências desportivas que favoreçam o gozo e o divertimento dos praticantes, diminuindo-se claramente a importância das situações de competição e dos resultados desportivos. Neste caso, podemos considerar as aulas de Educação Física do sistema escolar o melhor exemplo, sendo de admitir que os professores procurem fundamentalmente que os seus alunos se sintam bem e percebam as vantagens do exercício físico, em termos da sua saúde física e do seu bem-estar pessoal. Por último, existe uma perspectiva mais abrangente que as duas anteriores, e que procura colmatar as suas limitações, podendo ser identificada nos programas centrados no desenvolvimento dos jovens em três

grandes domínios: i) ao nível físico, através da aprendizagem das competências da modalidade, da melhoria da condição física, do desenvolvimento de hábitos de saúde positivos e da prevenção de lesões; ii) ao nível psicológico, estimulando a aprendizagem de estratégias de controle emocional bem como o reforço de sentimentos de dignidade e bem-estar pessoal; e por último, iii) ao nível social, promovendo-se atitudes e comportamentos de cooperação e apoio mútuo bem como os comportamentos socialmente correctos e aceites (Martens, 1987; Martens *et al.*, 1981).

Destes três níveis de orientação resulta a perspectiva dos objectivos do treinador, que evoluem num contínuo de valorização do atleta até um outro extremo, onde a preocupação está focalizada nas vitórias e na “performance” desportiva. É nesta escala que podemos identificar o discurso dos responsáveis técnicos, apurando as suas metas e “filosofia” enquanto profissionais. Curioso é o facto destes assumirem frequentemente como sendo mais importante a valorização do crescimento desportivo e pessoal dos atletas e só depois assinalarem a importância das vitórias e dos resultados nas competições. De facto, é muito raro encontrarmos posições por parte dos técnicos que transmitam frontalmente como sendo mais importante os resultados competitivos. A este propósito, apresentamos de seguida as afirmações de três treinadores dos escalões de formação de uma modalidade colectiva, onde podemos encontrar semelhanças nos diversos discursos relativamente aos objectivos centrados nos atletas que apontamos anteriormente.

Em termos gerais, o objectivo principal da formação é promover a formação multifacetada e pluridisciplinar dos atletas em termos físicos, psicológicos e emocionais, utilizando como meio fundamental a prática desta modalidade, no sentido de ser esta a ocupar maior densidade de ocupação na formação dos jovens atletas. (técnico responsável pelo escalão de atletas com idades entre os seis e os dez anos)

O principal objectivo é a formação de atletas com capacidade de progressão nas escolas do clube, ou seja, com possibilidades de poderem integrar as equipas dos escalões superiores, até ao objectivo final que é fazerem parte da equipa sénior. Juntamente a este objectivo, acrescenta-se o objectivo “acessório” ou, se preferirmos secundário, que é o ganhar as competições em que se envolve esta equipa, indo assim de encontro ao objectivo principal dos atletas que é ganhar no imediato os jogos e competições em que se envolvem. (técnico responsável pelo escalão de atletas com idades entre os treze e os catorze anos)

O principal objectivo é fornecer atletas ao escalão de seniores e o secundário é ganhar as competições em que se encontra envolvido. Isto passa pelo desenvolvimento ao máximo das capacidades individuais dos atletas, a sua preparação moral, física e técnica, a noção de disciplina de jogo, a consolidação de aspectos referentes à sua conduta no seio do grupo e no confronto com os adversários, bem como a necessidade dos atletas perceberem a importância da assiduidade, da pontualidade e da solidariedade entre todos os elementos. (técnico responsável pelo escalão de atletas com idades entre os quinze e os dezassete anos)

Como facilmente podemos depreender, está presente nestas declarações a distinção clara entre os objectivos mais direccionados para o desenvolvimento dos atletas (“formação multifacetada e pluridisciplinar”; “preparação moral, física e técnica”) e os objectivos focalizados nos resultados (“ganhar as competições em que se envolve esta equipa”), estando esta última relegada para um plano secundário ou “acessório”. Um outro dado extremamente interessante, é o facto destes treinadores considerarem uma outra meta que funciona como critério de eficácia e sucesso do seu trabalho: preparar e formar jogadores com capacidade de progressão nos escalões do clube para poderem integrar a equipa sénior. Neste caso, entramos numa outra área extremamente sensível no domínio da iniciação e formação desportiva, que diz respeito às vantagens e benefícios dos clubes promoverem os escalões de formação e responsabilizarem-se pelos custos, por vezes bastante avultados, da manutenção de dezenas ou mesmo centenas de praticantes nos vários níveis etários. Será neste sentido do aproveitamento de atletas para a equipa sénior que poderemos explicar, em grande medida, estes esforços económicos e humanos dos clubes, bem como nos encaixes financeiros resultantes da transferência de atletas para clubes com maior poder financeiro e prestígio desportivo.

No entanto, considerando o sentido das afirmações referidas, como poderemos então explicar os inúmeros exemplos de treinadores que, apesar de terem discursos semelhantes aos anteriores, assumem atitudes e comportamentos perfeitamente opostos, fazendo derivar o seu sucesso profissional e, por vezes, pessoal dos sucessos e êxitos desportivos? Do nosso ponto de vista, são vários os factores que contribuem para esta

situação, podendo ser encontrados no ponto seguinte alguns dos sinais e indicadores da demasiada importância das performances alcançadas nas competições.

A sobrevalorização dos resultados desportivos

Um primeiro factor que pode promover esta tendência prende-se, desde logo, com o ambiente que rodeia o jovem desportista. Se toda a organização existente na modalidade em causa está estruturada no sentido de estimular e assumir como aspectos mais importantes a realização de competições e se estas se sucedem a um ritmo crescente que só termina com o apuramento de um campeão é, do nosso ponto de vista, extremamente fácil que os atletas manifestem como objectivo principal lutar e dar o máximo para conseguirem “ser o número um”. Sinais ou “sintomas” neste sentido são evidentes quanto: i) a demonstração de camaradagem e amizade por um adversário é considerado um sinal de fraqueza ou falta de competitividade; ii) o treinador dá instruções acerca de estratégias para tirar vantagem do adversário de forma menos lícita (ex: como “enganar” o árbitro, como provocar os adversários, etc.); iii) os atletas ingerem drogas ou persuadem e intimidam os colegas a fazerem o mesmo, de modo a aumentarem as probabilidades de vencer; e iv) ganhar os jogos é mais importante do que fazer amigos ou melhorar a autoconfiança enquanto atleta e o bem-estar enquanto pessoa (Hetzigeorgiadis, 2002; Kavussanu, Seal, & Phillips, 2006; Lemyre, Roberts, & Ommundsen, 2002; Martens, 1978).

Outro tipo de indicador deste tipo prende-se com as reacções, directas ou indirectas, dos treinadores, dirigentes e pais, podendo ser apontados como

exemplos os seguintes casos: i) os comportamentos e respostas que apresentam após os fracassos desportivos, caracterizados pela utilização da crítica (verbal ou não verbal) ou da “ausência” e retirada da situação, por contraponto, à adopção de uma atitude de apoio, fazendo perceber aos atletas que, mais importante do que o resultado obtido, é o esforço e persistência na “luta” para melhorarem progressivamente; ii) a promessa de incentivos e prémios em “momentos chave” da época, sendo habituais os casos de aplicação de benefícios monetários em fases finais de campeonatos; iii) a presença inesperada, mas “cirúrgica”, de pais e dirigentes em momentos decisivos da época; e, por último, iv) as mudanças bruscas no planeamento e carga de treino antes de um jogo ou fase competitiva importante. A propósito desta última situação, recordamos um caso ocorrido com um escalão juvenil de uma modalidade colectiva que, “sem que ninguém pudesse prever”, teve um mau desempenho na fase final do campeonato, onde era apurado o campeão nacional. Após este desaire, o treinador concluiu que os atletas “falharam precisamente na área mental, ficando muito nervosos, não sabendo lidar com a pressão dos jogos, chegando mesmo a perder com equipas que tinham ganho na primeira fase”. De seguida, também assinalou algumas alterações durante a preparação para a fase final, não tendo esta sido da sua responsabilidade, uma vez que o coordenador técnico do sector de formação do clube “tinha resolvido assumir o comando da equipa no sentido de implementar novos sistemas tácticos para aplicar na fase final”. Quando questionado sobre a eficácia desse trabalho, o treinador acabou por afirmar que a equipa não tinha “assimilado totalmente essas soluções nos jogos realizados obrigando, por isso, a recorrer várias vezes às opções tácticas mais

conhecidas dos jogadores”. Naturalmente este tipo de atitudes e comportamentos assumidas pelos responsáveis, embora possam ter boas intenções, funcionam frequentemente como mais uma fonte de pressão para os próprios atletas, que percebem o facto da competição a disputar ter “por detrás” outros interesses e consequências mais “importantes” do que a “simples” participação desportiva.

Tendo por base estes dilemas enfrentados pelos responsáveis técnicos, pode-se colocar a questão de saber qual o papel a desempenhar pelas competições e pelos resultados desportivos. Ou seja, é importante que os jovens pratiquem desporto a pensar nas provas que vão disputar e sejam motivados pelas eventuais vitórias? Pensamos que sim, até porque o contrário seria ignorar e escamotear a realidade de quem trabalha diariamente com estes escalões etários e verifica que um dos aspectos que mais os seduz no desporto é o momento em que podem competir e demonstrar as suas potencialidades perante os adversários. Mas é precisamente na abordagem e conceptualização das competições que deve ser colocada a diferença no que é realmente pretendido do desporto juvenil, pois não devemos fazer de cada competição e época desportiva o momento das grandes decisões, onde os praticantes vão finalmente saber se lhes está reservado o lugar de número um ou do eterno derrotado com poucas perspectivas de futuro. Até porque, todos sabemos que entre as centenas ou milhares de desportistas de uma determinada modalidade, apenas um atleta ou equipa pode ser o/a “vencedor(a)” tornado-se, por isso, as vitórias e os resultados desportivos um critério insuficiente para definir sucesso/insucesso ou

capacidade/incapacidade (Cumming, Smoll, Smith, & Grossbard, 2007; Gomes, 1997; Smith & Smoll, 1997).

Por isso, novas formas e métodos devem ser encontrados para podermos avaliar o desempenho desportivo, passando a ser fundamental que, tanto treinadores, professores, dirigentes e pais, prestem atenção ao desempenho real do atleta e ao esforço e persistência que este demonstra na sua actividade desportiva (Martens *et al.*, 1981). Aliás será bom não esquecermos que é exactamente isto que o jovem consegue controlar na sua actividade desportiva pois os resultados competitivos podem depender de toda uma série de factores que lhe são externos, como sejam, as más condições ambientais para um jogo, as decisões desfavoráveis dos árbitros, as opções tácticas dos treinadores, o “azar” ou mesmo a própria superioridade dos adversários.

Neste sentido, devem ser procuradas novas formas de conceptualizar a ideia de vitória e sucesso no desporto juvenil, devendo implementar-se uma abordagem que contemple os seguintes pressupostos: i) ganhar não é tudo, nem sequer o mais importante; ii) falhar não significa ser um perdedor; iii) sucesso não é sinónimo de vitórias; e iv) sucesso significa esforço e persistência dos atletas para lutarem pelas vitórias (Smith & Smoll, 1996b; Smoll & Smith, 1981).

Esta alteração do foco de atenção e valorização do desempenho dos atletas e das respectivas equipas passa necessariamente pela criação de um ambiente competitivo positivo que valorize os seguintes aspectos: i) a competição não é uma “guerra”, mas sim um jogo competitivo e cooperativo; ii) os adversários não são “inimigos”, mas sim atletas com quem se compete; iii) os comportamentos violentos ou ameaçadores relativamente aos árbitros ou

adversários não são “situações que fazem parte do jogo”, mas são comportamentos intoleráveis e que devem ser corrigidos; iv) os erros dos árbitros relativamente à equipa ou aos atletas não são sinais evidentes de injustiça e “má fé”, mas somente a prova de que eles também são humanos e, como tal, podem cometer erros; v) ganhar não é a única coisa importante do jogo, mas apenas uma parte; e vi) os jogos e a competição não são um assunto extremamente sério, decisivo e importante, mas apenas momentos de procura de prazer e diversão bem como oportunidades para melhorar e pôr à prova as competências e capacidades desportivas.

Em termos práticos, para os treinadores e outros agentes desportivos, isto implica procurar fornecer “feedback” aos atletas sobre o rendimento obtido (comparando-o com o rendimento passado) e propor “pistas” objectivas acerca do percurso desportivo a realizar, porque nem todos eles poderão vir a ser os melhores (e, por vezes, nem de vez em quando...), mas todos podem e devem esforçar-se cada vez mais para progredirem constantemente relativamente àquilo que foram capazes de fazer no passado. Nesta perspectiva, a competição vai funcionar como mais um indicador acerca do rendimento actual do atleta, servindo como um meio de comparação com aquilo que ele foi capaz de fazer no passado. Aliás, se este aspecto for bem aproveitado pelos treinadores pode funcionar como uma excelente técnica de motivação, reforçando os avanços e progressos dos jovens mas chamando-lhes também a atenção para aquilo que eles devem ainda aperfeiçoar, utilizando-se as situações de treino como um “laboratório de ensaios” para novas aprendizagens.

O resultado deste ambiente positivo é a promoção de desportistas que gostam da actividade física e que procuram melhorar constantemente através dos erros que cometem bem como com o reforço, apoio e crítica construtiva fornecida pelo treinador. Deste modo, abre-se espaço para o gozo e prazer na busca da vitória, sendo esta inerentemente divertida, e com uma liderança apropriada os programas desportivos promovem crianças que aceitam as responsabilidades, aceitam os outros e, mais importante de tudo, que se aceitam a elas próprias (Amorose & Horn, 2001; Cruz & Gomes, 1996; Martens *et al.*, 1981; Smith & Smoll, 1997). Por outro lado, este “novo ambiente” também pode proporcionar mais facilmente a quebra de alguns mitos frequentemente associados aos vencedores e derrotados das competições, nomeadamente, a ideia de que os que ganham são aqueles que têm sucesso, são melhores e mais competentes e a ideia de que os que perdem são uns falhados e incapazes.

Tendo em conta estes aspectos, passamos de seguida a expor alguns dos princípios e áreas que devem estar presentes nos programas destinados à promoção do exercício físico e do desporto com crianças e jovens.

O princípio do divertimento e do bem-estar e dignidade pessoal

A ideia base do princípio do bem-estar e dignidade pessoal diz respeito à necessidade que todos nós temos em sentirmo-nos competentes e experienciarmos sucesso nas diversas actividades que realizamos (Horn & Harris, 1996; Martens, 1996). Este pressuposto é facilmente transferido para o desporto se pensarmos que este contexto pode proporcionar diversas fontes de informação podendo, por isso, condicionar os sentimentos de competência

peçoal. São os casos, por exemplo, da aprendizagem de capacidades técnicas e tácticas, da melhoria da condição física e, obviamente, da obtenção de bons resultados desportivos que, no seu conjunto, funcionam como fontes de informação comparativas do rendimento do atleta ou equipa relativamente a um determinado adversário. Assim, podemos admitir que as experiências de sucesso e de bom desempenho, em qualquer uma destas áreas, podem contribuir positivamente para a promoção do sentimento de realização pessoal, enquanto que as más experiências poderão provocar um sentimento de frustração e incompetência pessoal relativamente à actividade física.

O desenvolvimento do sentimento de bem-estar é um dos aspectos que mais poderá estimular a criação de condições positivas para a prática de exercício físico e desporto, mas também devemos considerar um conjunto de factores que podem diminuir estes efeitos e, conseqüentemente, a própria participação desportiva. É o caso das situações onde os jovens são influenciados ou “forçados” no sentido de executarem actividades demasiadamente avançadas e exigentes sem terem capacidades físicas e de treino para tal. As conseqüências deste erro observam-se no surgimento de sentimentos negativos e de embaraço nos praticantes, pois são confrontados com avaliações depreciativas acerca do seu desempenho que podem levar à sensação de que não são capazes de atingir os padrões de rendimento esperados pelos outros (ex: pais, amigos, treinadores, etc.). Um outro aspecto, prende-se com a falta de reconhecimento de que o progresso e o desenvolvimento desportivo se dão através da melhoria por pequenas etapas e, em vez de se avaliar o rendimento actual do atleta (tendo por base aquilo que alcançou no passado), fazem-se comparações relativamente ao

rendimento de outros colegas ou adversários, frequentemente mais dotados e capazes. O resultado desta ênfase nas comparações com terceiros é a perda de oportunidades, por parte dos adultos, para a utilização do reforço ao desempenho e às progressões constantes e, inversamente, a aplicação da crítica e da punição pelo facto de não se observarem ainda os níveis de performance desejados.

Relativamente ao princípio do divertimento, este pode ser entendido como os afectos positivos resultantes da actividade desportiva, reflectindo-se através de sentimentos como o prazer, a atracção e o gozo (Scanlan & Simons, 1992). Este tipo de emoções podem derivar de diferentes fontes, tanto internas como externas ao próprio indivíduo. A título meramente ilustrativo, Scanlan, Stein e Ravizza (1989) num estudo com ex-atletas de elite e alto nível de patinagem artística dos Estados Unidos, demonstraram claramente a importância e o poder motivacional do prazer/gozo na competição desportiva, descrevendo as seguintes fontes responsáveis por este tipo de sentimentos: i) as oportunidades sociais para conhecer outros locais (ex: viajar; fazer novas amizades, etc.); ii) as percepções de competência pessoal (ex: sentimentos de mestria e de realização competitiva); iii) o reconhecimento social relativamente às realizações e rendimento obtido (ex: elogios de significativos, reportagens na comunicação social, etc.); iv) a prática do desporto (ex: experiências de máximo rendimento; movimentos e sensações do desporto, etc.); e, por último, v) os casos “especiais” (ex: sensação de “ser especial”; saber lidar com problemas através do desporto, etc.).

Neste mesmo sentido, Martens (1996) veio salientar a necessidade do treino ser o mais agradável e divertido possível quando se pretende dar

prioridade à aprendizagem de competências e melhorar a forma física dos jovens praticantes. Para tal, é fundamental que o técnico procure tornar o treino uma fonte de estimulação para os atletas, no sentido destes experienciarem sentimentos de bem-estar e prazer. Em termos práticos, isto significa um esforço em atender a um conjunto distinto de factores por parte dos treinadores, tais como: i) organizar e planear sessões de treino interessantes de modo a que todos os elementos estejam activos e tenham a possibilidade de dar o seu máximo esforço, evitando-se os momentos em que têm de esperar muito tempo para executarem as tarefas propostas; ii) seleccionar exercícios adaptados às características e competências dos membros da equipa, procurando utilizar estratégias e meios inovadores e, se possível, demonstrar interesse em obter as opiniões e sugestões dos atletas; iii) observar as reacções dos jovens durante o treino para perceber se estão a gostar ou não da sessão; iv) evidenciar uma atitude positiva e comportamentos entusiásticos de modo a motivar os atletas, demonstrando flexibilidade e evitando o uso do sarcasmo e da crítica; v) planear o treino de modo a que todos os participantes possam, no final, ter executado correctamente os exercícios e terem tido a possibilidade de obter sucesso; vi) aplicar, sempre que possível, o reforço e incentivar os comportamentos de apoio entre os elementos da equipa e reprovar a utilização de atitudes negativas entre eles; vii) assegurar que os atletas mudam de colegas nos exercícios que devem efectuar durante os treinos; viii) “rodar” os jogadores em, pelo menos, duas posições específicas no caso das modalidades colectivas e permitir que todos possam jogar nessas posições durante as competições; ix) manter um bom ambiente na equipa com a ajuda das brincadeiras e do humor e não ter receio

de reconhecer que se gosta de estar com os atletas e orientá-los no dia-a-dia; e, por fim, x) planejar e criar situações onde se possa reforçar individualmente cada atleta de modo a promover o sentimento de ser “especial” por fazerem parte da equipa (Brown, 1992).

Apesar destas regras parecerem extremamente “simples” e “fáceis” de implementar, a verdade é que nem sempre vemos os treinadores, professores ou outros responsáveis a adoptarem estas atitudes e comportamentos, podendo-se encontrar aí as razões pelas quais muitos programas de educação física e de desporto falham. Nesta linha de pensamento, Martens (1996) refere ainda mais três aspectos complementares que podem contribuir para este insucesso, sendo o primeiro a falta de preparação científica e prática de quem orienta os jovens acerca das especificidades do treino nestas faixas etárias. Um segundo factor diz respeito às diferenças nos objectivos, sendo comum observar o facto dos adultos imporem as suas expectativas às crianças e jovens sem darem qualquer margem de discussão e negociação. O terceiro aspecto, relaciona-se com a dificuldade de alguns responsáveis técnicos formularem objectivos para a prática desportiva em contextos escolares e não escolares (principalmente a longo prazo). De facto, nesta última área, o estabelecimento de metas a curto, médio e longo prazo pode ser relativamente simples se pensarmos em termos dos resultados competitivos (ex: ganhar o próximo jogo ou campeonato), mas quando se trata de estabelecer patamares relacionados com o processo de aprendizagem, esta situação tem tendência a tornar-se mais complexa. Neste caso, aquilo que se deverá valorizar prende-se com o desenvolvimento de indivíduos autónomos e responsáveis, através de um processo de treino que estimule o prazer e o divertimento, sendo o

objectivo mais evidente, a curto prazo, o ensino de competências e capacidades associadas à actividade física, aplicando meios e/ou estratégias de ensino que tenham em consideração a promoção de sentimentos positivos por parte dos praticantes.

Neste sentido, para uma eficaz motivação dos atletas e estruturação dos programas de desporto devem ser contemplados quatro grandes domínios: i) a promoção de competências e capacidades específicas de cada modalidade (ex: saber controlar a bola, fintar ou rematar no futebol); ii) a transmissão de conhecimentos específicos da modalidade (ex: saber as regras e táticas, o tipo de alimentação a realizar, etc.); iii) a melhoria da capacidade física (ex: melhorar a força muscular, a flexibilidade, a resistência, etc.); e iv) o desenvolvimento de competências sociais e pessoais (ex: aumentar a motivação, a disciplina, a coesão, etc.) (Brown, 1992). Relativamente às áreas pessoal, interpessoal e social, os adultos têm um papel extremamente importante na promoção do crescimento e desenvolvimento dos praticantes, não só do ponto de vista desportivo mas principalmente ao nível pessoal. Para terminar, passamos de seguida a discutir algumas implicações e sugestões práticas para cada um destes domínios, bem como para a implementação de programas de treino nestas faixas etárias.

Implicações e sugestões práticas

A promoção e o desenvolvimento dos atletas através do desporto

Uma das facetas mais importantes relacionadas com as competências pessoais dos atletas prende-se com os efeitos do exercício físico e do

desporto sobre o auto-conceito e a auto-estima. Como refere Scanlan (1996) o período de iniciação e formação desportiva é extremamente importante pois ocorre numa fase em que os jovens não têm ainda muita informação e certezas acerca da sua competência pessoal, fazendo-a derivar de três tipos de fontes: as comparações com os seus colegas (avaliações comparativas), os significados pessoais que atribuem às reacções de terceiros (avaliações auto-referenciadas) e as mensagens e informações directamente enviadas pelos outros (“feedback” directo). Sendo o desporto um meio extremamente fértil em comparações e situações onde os atletas são constantemente avaliados, torna-se fulcral que as várias pessoas incluídas nesse contexto percebam a importância que têm na promoção dos sentimentos de autoconfiança e no desenvolvimento do auto-conceito e da auto-estima dos mais novos.

No que diz respeito à auto-estima, ou seja, o grau em que um atleta está satisfeito consigo próprio, podemos aferir a sua importância pelo facto de ter uma influência em vários domínios, nomeadamente, no rendimento desportivo, na relação assumida com os outros e nos níveis de satisfação e motivação com a prática desportiva. Normalmente, os sentimentos associados a uma baixa auto-estima resultam de experiências de fracasso pessoal bem como de comentários ou críticas negativas de terceiros. Como forma de promover esta dimensão psicológica e prevenir as situações indesejáveis referidas, existem várias estratégias que podem ser utilizadas pelo treinador: i) a demonstração de aceitação e apreço pelo atleta, independentemente das suas capacidades técnicas, rendimento desportivo ou características pessoais. Isto significa que o responsável técnico deve aceitar os erros e dificuldades evidenciadas pelos atletas, percebendo que estes têm limitações e, acima de tudo, antes de serem

desportistas são pessoas que podem falhar como qualquer um de nós. Esta atitude de aceitação e a demonstração de optimismo na capacidade do jovem para mudar e melhorar constantemente é da responsabilidade do técnico e é um passo extremamente importante para o estabelecimento de uma relação de confiança entre ambos; ii) reagir positivamente aos erros cometidos, evidenciando paciência e chamando a atenção para aquilo que o atleta já faz bem, em paralelo, com o fornecimento de instruções sobre os aspectos que devem ser melhorados. Um aspecto que deve ser evitado é a tendência e o hábito em corrigir publicamente as falhas cometidas, esquecendo-se, por um lado, o facto dos atletas serem normalmente os primeiros a descobrir que não executaram bem uma determinada tarefa e, por outro lado, o facto de ninguém gostar de ouvir dizer que não esteve bem em frente de várias pessoas (principalmente se tal for feito de forma sarcástica ou negativa). Uma alternativa possível a esta prática é o recurso aos comentários e correcções em privado entre o treinador e o atleta; iii) adoptar comportamentos de ânimo e encorajamento, pois são estes que melhor promovem e fortalecem a auto-estima dos jovens, principalmente naqueles que evidenciam problemas nesta área. Paralelamente, também está demonstrado que os praticantes que têm treinadores que os apoiam e incentivam tendem a desenvolver uma imagem mais positiva do desporto; e, por último, iv) nas situações de competição, é importante salientar que todos os elementos da equipa tiveram um papel importante no resultado obtido, dando a oportunidade a cada um de jogar (independentemente da equipa estar a ganhar ou perder). Também é fundamental disponibilizar uma “atenção especial” aos atletas mais

inexperientes e, principalmente, nunca os maltratar, denegrir ou criticar ofensivamente (Brown, 1992).

No que se refere à relação dos atletas entre si (nível interpessoal), os responsáveis técnicos devem procurar assumir e divulgar um conjunto de comportamentos e atitudes a adoptar: i) estabelecer, de preferência, no início dos trabalhos com a equipa as regras e os princípios a serem seguidos na relação entre todos os elementos (ex: a utilização preferencial do reforço e encorajamento após os erros em vez da crítica e punição); ii) não permitir a formação de “cliques” entre grupos de atletas que apenas se relacionam entre si e evitam os restantes colegas; iii) chamar a atenção de toda a equipa quando ocorrem comportamentos indesejáveis ou inapropriados, salientando as razões pelas quais esses comportamentos devem ser evitados e como devem ser corrigidos; iv) formar grupos e organizar actividades baseadas em acontecimentos ou características “não atléticas” dos membros da equipa (ex: datas de aniversário, preferências pessoais e passatempos, etc.); v) salientar e lembrar continuamente os princípios a adoptar pela equipa como, por exemplo, “um por todos e todos por um”; e, por fim, vi) procurar manter atitudes e comportamentos pessoais congruentes com os princípios estabelecidos, transmitindo assim a ideia de que o treinador é o primeiro a cumprir com o que está determinado.

Por último, no que diz respeito à área social e da coesão da própria equipa, o treinador pode salientar um conjunto de regras e normas a assumir pelos atletas: i) na relação com os adversários são fundamentais os princípios do “fair-play” e do espírito desportivo (ex: cumprimentar os outros atletas no final das provas; saber aceitar as derrotas, etc.); ii) na relação com os árbitros

é importante incentivar os comportamentos de respeito e apreço pelo seu trabalho (ex: apenas o capitão de equipa conversa com o árbitro quando se discorda das suas decisões; reconhecer os erros ou faltas pessoais dos atletas cometidas na competição, etc.); e iii) nas situações de competição devem ser estabelecidos comportamentos e atitudes correctas perante os resultados desportivos (ex: jogar bem, dar o máximo e divertir-se é mais importante do que vencer a qualquer custo; manter a calma e a concentração é mais importante do que tentar ganhar com os erros dos adversários, etc.). Definidas as regras, é fulcral que os responsáveis não cometam o erro de as quebrar ou ignorar através das suas atitudes e acções, seja nos treinos ou nas competições. Como forma de garantir que todos estes princípios e regras funcionam na prática, é importante manter reuniões ou encontros breves com a equipa, para analisar a forma como todos os elementos se sentem relativamente ao que foi estabelecido e, se necessário, efectuar alterações a esses princípios e regras (Brown, 1992; Gomes, 1996; Orlick & Zitzelsberger, 1996).

O papel dos adultos no crescimento e desenvolvimento dos atletas

Uma primeira ideia que gostaríamos de discutir refere-se a um aspecto que é pouco salientado pela literatura neste domínio, prendendo-se com as estruturas e instituições que tutelam o desporto juvenil e a forma como estas planeiam os programas de competição para os jovens (ex: Órgãos do Estado, Federações, Associações, Clubes, etc.). Tal como afirmamos anteriormente, um dos factores mais importantes para promover atletas satisfeitos com o desporto e consigo próprios, passa pela implementação de actividades que

sejam atraentes e que se centrem na estimulação do progresso que obtêm e não tanto pela valorização dos efeitos práticos desses avanços. No entanto, pouco adianta fomentar programas desportivos centrados no processo de ensino e aprendizagem, quando as estruturas desportivas promovem fundamentalmente a competitividade, assumindo como indicadores de sucesso as vitórias e as derrotas obtidas.

Este é um aspecto que deve merecer a reflexão dos responsáveis, pois parece existir a tendência para implementar e promover a competição em idades cada vez mais precoces e, para tal, basta pensarmos que em grande parte das modalidades já é possível competir para encontrar um campeão nacional em atletas com idades compreendidas entre os treze e os catorze anos e em faixas etárias inferiores é possível atribuir prémios a campeões regionais. Obviamente, estas são formas claras e evidentes de fomentar desportistas orientados para os resultados desportivos e, sem querer “desculpabilizar” os treinadores, acabam por condicionar o trabalho que estes realizam e a tendência para quererem ganhar.

Sendo assim, devemos centrar a nossa atenção e esforços no sentido de tentar levar a cabo perspectivas alternativas à sobrevalorização dos resultados desportivos tentando, deste modo, eliminar os seus efeitos negativos. Para que esta tarefa tenha sucesso, é necessário que todos os adultos que trabalham, directa ou indirectamente, com o jovem atleta tenham o máximo de conhecimentos e formação em distintas áreas ou domínios científicos (ex: fisiologia do exercício, biomecânica, pedagogia, prevenção de lesões, aspectos sociais e psicológicos do treino com jovens, etc.) (Conroy & Coatsworth, 2006; Lord & Kozar, 1996). No entanto, os níveis de formação de

alguns agentes desportivos deixam muito a desejar. Referimo-nos, por exemplo, aos dirigentes que assumem frequentemente funções para as quais não estão preparados ou sensibilizados, mas fazem-no porque são os que demonstram maior disponibilidade de tempo ou os maiores recursos financeiros. Como refere Gomes (1997), é exactamente a falta de formação, por parte de quem gere as organizações desportivas acerca das especificidades do desporto juvenil e o facto deste contexto apresentar problemáticas e lógicas distintas da alta competição, que melhor poderá explicar os perigos de confundir os critérios de sucesso e os objectivos da formação desportiva, correndo-se o risco de a transformar num “laboratório de ensaios” para a competição sénior. Isto significa, em nossa opinião, que é necessário uma reflexão no sentido de clarificar os papéis e responsabilidades das várias figuras desportivas bem como definir qual o contributo real de cada uma delas na promoção de experiências desportivas positivas por parte dos jovens. Ou seja, devemos procurar saber qual o valor acrescentado dos profissionais das ciências humanas e sociais (ex: psicólogos do desporto) no sentido de facilitarem experiências desportivas que conduzam ao crescimento e desenvolvimento psicológico dos jovens desportistas; dos treinadores, professores de educação física e outros membros das equipas técnicas enquanto responsáveis pelo facto do treino e da competição deverem constituir um meio promotor de experiências desportivas de sucesso e dos dirigentes enquanto responsáveis pelo facto da organização e estrutura existentes no desporto deverem implicar um maior envolvimento dos jovens e não ser um contexto que potencialmente possa criar situações de mal-estar e de abandono precoce da actividade desportiva.

Em síntese, a eficácia da implementação de programas de treino e competição na iniciação e formação desportiva passa pelo reconhecimento de que os praticantes são primeiro pessoas e, como tal, têm limitações como qualquer ser humano. Por isso, orientar e motivá-los para tentarem ultrapassar os seus próprios limites é o desafio colocado a todos os agentes desportivos implicados na iniciação e formação desportiva.

Referências

- Amorose, A.J., & Horn, T. (2001). Pre-to pos-season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: Relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 355-373.
- Brown, E.W. (1992). *Youth soccer: A complete handbook*. Michigan State University: Cooper Publishing Group.
- Brown, W., & Brown, P. (1996). Children, physical activity and better health. *ACHPER Healthy Lifestyles Journal*, 43, 19-24.
- Brustad, R.J. (1993). Youth in sport: Psychological considerations. In R. N. Singer, M. Murphey & L. Tennant, *Handbook of research on sport psychology* (pp. 695-717). New York: Macmillan.
- Burton, D., & Martens, R. (1986). Pinned by their own goals: An exploratory investigation into why kids drop out wrestling. *Journal of Sport Psychology*, 8, 183-197.
- Coakley, J. (1993). Socialization and sport. In R. N. Singer, M. Murphey & L. Tennant, *Handbook of research on sport psychology* (pp. 571-587). New York: Macmillan.

- Conroy, D.E., & Coatsworth, J.D. (2006). Coach training as a strategy for promoting youth social development. *The Sport Psychologist*, 20, 128-144.
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 484-502). Boston: Allyn and Bacon.
- Cruz, J.F. (1996). Motivação para a competição e prática desportiva. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 305-319). Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cruz, J.F., & Gomes. A.R. (1996). Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 389-409). Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cumming, S.P., Smoll, F.L., Smith, R.E., & Grossbard, J.R. (2007). Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 322-336.
- Eklund, R.C., & Cresswell, S.L. (2007). Athlete Burnout. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 621-641). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Ewing, M.E., & Seefeldt, V. (1996). Patterns of sport participation and attrition in American agency-sponsored sports. In F. L. Smoll & R. E., Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective* (pp. 31-45). Madison, WI: Brown & Benchmark.

- Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gomes, A.R. (1997). Aspectos psicológicos da iniciação e formação desportiva: O papel dos pais. In J. F. Cruz, & A. R. Gomes (Eds), *Psicologia aplicada ao desporto e actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 291-319). Braga: APPORT (Associação dos Psicólogos Portugueses) - Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/5337>
- Gould, D. (1987). Understanding attrition in children's sport. In D. Gould & W. R. Weiss (Eds), *Advances in pediatric sport sciences* (pp. 61-85). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Feltz, D.L., Horn, T., & Weiss, M.R. (1982). Reasons for discontinuing involvement in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5, 155-165.
- Gould, D., & Petlichkoff, L.M. (1988). Participation motivation and attrition in young athletes. In F. L. Smoll, R. J. Magill & M. J. Ash (Eds.), *Children in sport* (pp. 161-178). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hausembas, H.A., & Downs, D.S. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 323-339.
- Hellstedt, J.C. (1988). Kids, parents, and sports: Some questions and answers. *The Physician and Sports Medicine*, 16, 59-72.
- Hetzigeorgiadis, A. (2002). Thoughts of escape during competition: Relationships with goal orientations and self-consciousness. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 195-207.

- Horn, T.S., & Harris, A. (1996). Perceived competence in young athletes: Research findings and recommendations for coaches and parents. In F.L. Smoll & R.E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective* (pp. 309-329). Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Kavussanu, M., Seal, A.R., & Phillips, D.R. (2006). Observed prosocial and antisocial behaviors in male soccer teams: Age differences across adolescence and the role of motivational variables. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*, 326-344.
- Klint, K., & Weiss, M.R. (1986). Dropping in and dropping out: Participation motives of current and former youth gymnasts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 11*, 106-114.
- Lemyre, P.N., Roberts, G.C., & Ommundsen, Y. (2002). Achievement goal orientations, perceived ability, and sportpersonship in youth soccer. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 120-136.
- Lord, R.H., & Kozar, B. (1996). Overuse injuries in young athletes. In F. L. Smoll & R. E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective* (pp. 281-294). Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Martens, R. (1978). *Joy and sadness in children's sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1980). The uniqueness of the young athlete: Psychological considerations. *American Journal of Sports Medicine, 8*, 382-385.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1996). Turning kids on the physical activity for a lifetime. *Quest, 48*, 303-310.

- Martens, R., Christina, R., Harvey, J., & Sharkey, B. (1981). *Coaching young athletes*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Matos, M.F., & Cruz, J.F. (1997). Desporto escolar: Motivação para a prática e razões para o abandono. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 459-490.
- Moran, M.M., & Weiss, M.R. (2006). Peer leadership in sport: Links with friendship, peer acceptance, psychological characteristics, and athletic ability. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 97-113.
- Ommundsen, Y., Roberts, G.C., Lemyre, P.N, & Treasure, D. (2003). Perceived motivational climate in male youth soccer: Relations to social-moral functioning, sportspersonship and team norm perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 397-413.
- Orlick, T.D., & Zitzelsberger, L. (1996). Enhancing children's sport experiences. In F. L. Smoll & R. E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective* (pp. 330-337). Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Pangrazi, R. (2000). Promoting physical activity for youth. *ACHPER Healthy Lifestyles Journal*, 47, 18-21.
- Petitpas, A.J, Cornelius, A.E., Van Raalte, J.L., & Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The Sport Psychologist*, 19, 63-80.
- Petlichkoff, L.M. (1993). Coaching children: Understanding the motivational process. *Sport Science Review*, 2, 48-61.
- Pooley, J.C. (1980). Dropouts. *Coaching Review*, 3, 36-38.

- Scanlan, T.K. (1996). Social evaluation and the competitive process: A developmental perspective. In F. L. Smoll & R. E. (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective* (pp. 298-308). Dubuque, IA: Brown & Benchmark Publishers.
- Scanlan, T.K., & Simons, J.P. (1992). The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 199-215). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T.K., Simons, J.P., Carpenter, P.J., Schmidt, G.W., & Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 16-38.
- Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 65-83.
- Smith, R.E., & Smoll, F.L. (1996a). Psychosocial interventions in youth sport. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 287-315). Washington: American Psychological Association.
- Smith, R.E., & Smoll, F.L. (1996b). The coach as a focus of research and interventions in youth sports. In F.L. Smoll & R.E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective* (pp. 125-141). Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Smith, R.E., & Smoll, F.L. (1997). Coaching the coaches: Youth sports as a scientific and applied behavioral setting. *Current Directions in Psychological Science*, 6, 16-21.

- Smoll, F.L., & Smith, R.E. (1981). Developing a healthy philosophy of winning in youth sports. In V. Seefeldt, F. L. Smoll, R. E. Smith & D. Gould (Eds.), *A winning philosophy for youth sport programs* (pp. 17-24). East Lansing, MI: Michigan Institute for the Study of Youth Sports.
- Strean, W.B. (1995). Youth sport contexts: Coaches' perceptions and implications for intervention. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 23-37.
- Stuart, M.E. (2003). Sources of subjective task value in sport: An examination of adolescents with high or low value for sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 239-255.
- Tremayne, P., & Tremayne, B. (2004). Children and sport psychology. In T. Morris & J. Summers (Eds), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd Ed., pp. 527-546). Milton: Wiley.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wiese-Bjornstal, D.M., LaVoi, M.N., & Omli, J. (2009). Child and adolescent development and sport participation. In B. W. Brewer (Ed.), *Handbook of sports medicine and science. Sport psychology* (pp. 97-112). Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons.